



**Yog xav paub ntxiv thiab xav tau
cov kev pab thiab cov kev pab
cuam hauv koj cheeb tsam hu rau
1 (800) 510-2020**

COV TSWV YIM rau COV NEEG LAUS

Kev Tswj thaum Muaj Dej Nyab

Yog hais tias tej zaum yuav muaj dej nyab hauv cheeb tsam koj nyob, koj yuav tsum:

- ❖ Mloog xov tooj cua los sis saib tv kom paub txog cov lus qhia ua ntxiv.
- ❖ Ceev faj cov hav dej, cov kwj deg, qhov xau ntawm tus kwj deg, cov kwj ha tob tob heev thiab lwm cheeb tsam uas paub tias yuav cia li nyab tam sim ntawd. Cov dej nyab tam sim ntawd yuav tshwm sim tau rau hauv cov cheeb tsam no yam uas muaj lus ceeb toom los sis tsis muaj lus ceeb toom xws li los nag los sis los nag hlob heev.

Yog hais tias koj yuav tsum tau npaj tawm mus, koj yuav tsum tau ua cov nram qab no:

- ❖ Tua cov hluav taws xob ntawm lub hauv paus uas nta los sis cov tes kaw dej los yog roj yog hais tias koj lub tuam txhab hluav taws xob kom tua. Muab cov hlua xaim rho ntawm cov twj uas siv hluav taws xob. Tsis txhab kov

- ❖ cov twj uas siv hluav taws xob yog hais tias koj ntub los sis sawv hauv ib pawg dej.

Xyuas kom koj lub tsev tsis txhab muaj teeb meem. Yog hais tias koj muaj sij hawm, txav cov khoom uas tseem ceeb mus rau theem sab saud.

Yog hais tias koj yuav tsum tau tawm hauv koj lub tsev mus, nco ntsoov cov tswv yim no hais txog kev tawm mus

- ❖ Tsis txhab taug kev hauv cov dej uas ntws. Cov dej ntws uas siab li rau nti (inches) yuav ua tau kom koj ntog. Yog hais tias koj taug kev hauv dej, taug kev rau ntawm cov dej uas tsis ntws. Siv ib tug pas los ntsuam xyuas seb hauv pem teb ua ntej ntawm koj khov npaum li cas.
- ❖ Txav deb ntawm cov hlua hluav taws xob uas tu los lawm thiab qhia txog qhov no rau lub tuam txhab hluav taws xob.
- ❖ Khaws daim ntawv ua muaj tag nrho cov npe tshuaj, cov kev phiv tshuaj, cov twj siv tshwj xeeb, cov npe thiab xov tooj ntawm cov kws kho mob, cov kws ntim tshuaj thiab cov neeg hauv tsev neeg nrog rau cov iav qhov muag, cov tshuaj noj thiab cov twj uas pab thaum taug kev.